



## **Janeiro Branco o ANO TODO!**

*Ana Letícia Finkler*

*Psicóloga do NAP*

*CRP 07/29833*

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de doença”. Este conceito ampliado de saúde demonstra o quanto precisamos de um cuidado integral para sermos saudáveis.

Sabemos que se alimentar de forma correta e equilibrada, ter o sono em dia, tomar água, praticar atividade física, entre outras medidas, fortalecem o nosso sistema imunológico e aumentam a nossa qualidade de vida! Mas e como fortalecer a nossa saúde mental?

O primeiro passo é dar a ela a devida importância e ficarmos alertas com as nossas emoções, sentimentos e comportamentos! Estresse, ansiedade, tristeza permanente, perda ou aumento de apetite, irritabilidade, perda ou aumento de sono, medo de perder o controle da própria vida, perda de memória, fadiga, isolamento social, tudo isso pode ser sinal de que algo não está bem do ponto de vista emocional e procurar ajuda de um profissional da área é fundamental para enfrentar essa situação. O nosso cérebro é um órgão igual a todos os outros e ele também adoece.

**Seja provedor de sua inteligência emocional! Quem cuida da mente, cuida da vida!**

